

bpa

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 2

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Liste de contrôle pour se muscler en toute sécurité

L'équipement proposé par les centres de fitness permet un entraînement individuel et à la carte, sans passer par une structure associative. Même s'il est minime, le risque de blessures ou de douleurs existe. Voici une liste de conseils pour se muscler efficacement tout en ménageant sa santé.

- En cas de problèmes de dos, en discuter avec l'entraîneur ou l'instructeur.
- Bien s'échauffer avant chaque entraînement.
- Ne pas s'entraîner en cas de grande fatigue.
- Se concentrer sur les exercices, sans se laisser distraire.
- Hommes: ne pas s'entraîner avec des charges trop élevées.
- Exécuter les mouvements lentement; la précipitation conduit à la surcharge de l'organisme.
- Contrôler ses mouvements à l'aide de la description des exercices.
- Demander régulièrement des contrôles et d'éventuelles corrections.
- Respecter le réglage des engins selon le programme d'entraînement.
- Si la charge doit être réduite, diminuer d'abord le poids, puis le nombre d'exécutions.
- Demander à adapter régulièrement la durée et le niveau de l'entraînement.

LE POINT

Le fitness – une assurance-vie de qualité

L'étude du bpa démontre qu'un entraînement sérieux en fitness permet une amélioration considérable de la qualité de vie, avec un minimum de risque de blessure. On peut ainsi réduire les douleurs dorsales, diminuer l'excédent de poids et garder une activité jusqu'à un âge avancé. Cependant, il est fondamental que le programme d'entraînement soit mis au point par un professionnel, qu'il soit vérifié et adapté régulièrement. Un corps trop ou trop peu sollicité ne réalise aucun progrès à long terme ou court le risque de se blesser. La communication entre le responsable du fitness et le client garantit l'efficacité du programme et permet un ajustement conforme à ses besoins et préférences. Ce dialogue augmente aussi la motivation et par là même la constance dans l'entraînement.

Pour répondre à ces exigences, la fédération suisse des centres fitness (FSCF) donne à ses membres des recommandations qui concernent la conception des appareils,

ainsi que les qualifications et compétences du personnel. En outre, une organisation indépendante, Qualitop, contrôle régulièrement la qualité des centres fitness. Les centres au bénéfice du label Qualitop offrent donc des machines sûres, un encadrement compétent et des conseils dans les domaines de la nutrition et du fitness.

L'étude du bpa confirme que nous sommes sur la bonne voie avec ces stratégies. A l'avenir, nous entreprendrons tout pour améliorer encore notre qualité de base dans le sens d'une culture d'entraînement saine.

*Tom Seger,
Président de la fédération suisse des centres fitness,
www.fscf.ch*

A Body in Motion stays in Motion



NE 3000

Nautilus home fitness equipment - Efficient. Effective. Perfectly balanced. Nautilus - Reshaping the future of fitness.



NS 200



NR 2000



NT 800



Leader Spa,	Rue de Lausanne 54,	1110 Morges	021 636 22 11
Vaucher Sport AG,	Hallmattstr. 4,	3172 Niederwangen b. Bern	031 981 22 22
Shark AG,	Landstrasse 129,	5430 Wettingen	056/427 02 25
Fitness Shop,	Zwilerstrasse 99-105,	8003 Zürich	01 463 11 63
Helmi Sport AG,	Albisstr. 20,	8134 Adliswil,	01 710 20 70
Kuster Sport AG,	St. Gallerstrasse 72,	8716 Schmerikon	055/286 13 73
Hausmann AG,	Marktgasse 11,	9000 St. Gallen	071 227 26 26

The Nautilus Health & Fitness Group
Rue Jean Prouvé 6
CH - 1762 Givisiez/Switzerland
Phone +41 26 460 77 77
Fax + 41 26 460 77 70
www.nautilus.com